Écoles en santé
en mouvement

Se mettre « en mouvement » à l'école

Activités pour la salle de classe le gymnase et le terrain de jeux

en *mouvement*™
L'activité physique, c'est bon pour la vie!

Enfants en santé Manitoba
Les enfants et les familles d'abord

Manitoba

Table des matières

Introduction 2

Conseils généraux sur la sécurité 3

Se mettre « en mouvement » dans la salle de classe

Planification 4

Activités proposées 6

Se mettre « en mouvement » à l'école

Pauses-énergie 10

Liens avec le programme d'études 11

Utiliser la boîte aux activités du programme Écoles en santé – ***en mouvement***

Jeux et activités 15

Exercices contre résistance et d'assouplissement 43

Glossaire

Introduction

Se mettre « en mouvement » à l'école est un document facile à utiliser qui propose un grand nombre d'activités que les élèves peuvent faire en classe, au gymnase et au terrain de jeux.

Le présent document résulte d'un partenariat entre **Manitoba *en mouvement*** et l'Association manitobaine des enseignantes et enseignants en éducation physique (Manitoba Physical Education Teachers Association). Il comprend des activités compilées lors de l'atelier intitulé Se mettre « en mouvement » dans la division, à l'école et dans la salle de classe et de consultations avec des éducateurs manitobains.

Manitoba *en mouvement*

Les mots ***en mouvement*** désignent une stratégie provinciale qui vise à aider tous les Manitobains et toutes les Manitobaines à intégrer l'activité physique à leur vie quotidienne pour leur plaisir et pour améliorer leur état de santé. Le gouvernement provincial s'est associé à des partenaires de la collectivité dans les domaines de l'activité physique, de la santé, de la vie saine, des loisirs, des sports et de l'éducation pour inciter la population à être plus active et pour atténuer les obstacles à l'activité physique.

Le programme Écoles en santé – ***en mouvement*** en est un qui encourage l'activité physique quotidienne à l'école. Pour qu'une école devienne ***en mouvement,*** chaque élève doit viser à faire 30 minutes d'activité physique tous les jours. Pour cela, les élèves peuvent combiner comme ils le veulent les éléments suivants : éducation physique, pauses-activités, programmes d'activité physique, jeux intramuraux et activités spéciales.

Pour obtenir un soutien aux écoles, aux lieux de travail et aux collectivités, ainsi que des renseignements sur l'initiative ***en mouvement,*** visitez le www.manitobainmotion.ca ou le inmotion@gov.mb.ca. Vous pouvez aussi composez le 204-945-3648 ou le 1-866-788-3648 sans frais au Manitoba.

L'Association manitobaine des enseignantes et enseignants en éducation physique

L'AMEEP est un organisme éducatif et professionnel qui se consacre à la promotion de l'éducation physique dans les écoles du Manitoba.

L'AMEEP a pour mission d'influer positivement sur les modes de vie des enfants et des jeunes du Manitoba en les faisant bénéficier d'un leadership de qualité, d'un service de promotion des droits et de diverses ressources (formation interne, distribution de renseignements, financement) dans le domaine de l'éducation physique. L'AMEEP s'efforce de réaliser la vision exprimée dans l'initiative « Des enfants actifs ... pour un avenir en santé grâce à une éducation physique quotidienne de qualité ».

Afin d'en savoir plus sur l'AMEEP, composez le 204-926-8357, écrivez à mpeta@shaw.ca, ou consultez le site Internet www.mpeta.ca.

Conseils sur la sécurité

Voici des conseils sur la façon dont les enseignants et les enseignantes peuvent utiliser le présent document le plus avantageusement dans votre école :

- Veillez à la sécurité dans toutes les activités et rappelez aux élèves les consignes de sécurité avant de commencer une activité.
- Choisissez l'activité/le jeu en prenant en compte l'espace, le matériel et le temps dont vous disposez, ainsi que l'âge et le stade de développement des participants. Par exemple :
  - Des objets doux et légers (ex., des boules d'éponge, des bâtons de plastique) sont faciles à manipuler et plus sûrs que des objets durs et lourds.
  - Les gros ballons (ex. : ballons de plage, ballons de terrain de jeux) ou les objets ayant une traîne ou à grande surface (ex. : les foulards, les jeux de poches, les ballons avec bannière ou queue) sont faciles à attraper/saisir.
- Favorisez une participation maximale.
- Encouragez le bon esprit sportif.
- Mettez l'accent sur les comportements positifs dans les rapports entre les élèves (ex. : ne tolérez pas les insultes, le taquinage, l'exclusion).
- Désignez des capitaines d'équipe qui vous aideront à mettre le matériel en place et qui se chargeront d'autres tâches.
- Insistez pour que chacun travaille dans son propre espace personnel.
- Recourez à divers moyens pour composer les groupes au lieu de vous en tenir aux nombres (ex. : utilisez les dates d'anniversaire de naissance, la couleur des vêtements, des cheveux et des yeux, les genres de chaussures, etc.).
- Utilisez différents critères pour désigner l'élève qui « est le chat » dans les jeux de poursuite (ex. : le premier élève qui finit de se changer; l'élève le plus tranquille; la couleur des vêtements; le choix de l'enseignant; les chefs de groupe; les noms commençant par telle ou telle lettre, l'élève de la semaine, etc.).
- Expliquez la « règle du poursuivant » - dans les jeux de poursuite, le poursuivant a toujours raison. Cela aide à éliminer les désaccords entre les élèves.
- Fixez des signaux de départ et d'arrêt pour garantir la sécurité et rester maître de la classe (ex. : main levée, tambour à main, frappement des mains, ou mots clés tels que « Partez », « Figez », « Arrêtez »).
- Prenez en compte les incapacités de certains élèves (ex. : spina bifida, autisme, etc.) quand vous planifiez les activités.
- Pour de plus ample renseignements, veuillez vous référer au document : *Lignes directirces sur la sécurité en éducatoin physique dans les écoles manitobaines* au site internet suivant : www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/docmin.html

Se mettre « en mouvement » dans la salle de classe

Planification

Activités spéciales

Trouvez des membres du personnel qui enseigneront les mouvements dans des domaines qu'ils connaissent bien (danse, yoga, etc.).

Installations communautaires

Dressez une liste des installations communautaires qui sont disponibles dans le quartier et que votre école peut utiliser pour ses activités. Par exemple, les centres de loisirs, les pistes de curling, les patinoires, les allées de quilles.

Utilisation du gymnase

Pour les écoles qui ont accès à un gymnase, affichez un horaire pour que les enseignants puissent réserver le gymnase lorsque celui-ci n'est pas utilisé pour les cours d'éducation physique. Pour de plus amples renseignements, consultez le document *Inscrire l'Education physique et Education à la santé à l'horaire (Maternelle à la 8e année) – Ressource pour administrateurs* au www.edu.gov.mb.ca/frpub/ped/epes/horaire/index.html.

Introduction : initiative ***« en mouvement »***

À une réunion du personnel, expliquez le programme – ***en mouvement*** mouvement et intéressez-y tout le monde qui fréquente l'école. Une présentation PowerPoint est offerte dans le site (en anglais seulement) www.manitobainmotion.ca/schools/presentation/.

En outre, montrez les nombreuses ressources qui ont été fournies aux écoles, y compris le DVD « Le poids du monde », le DVD « Energy Blast », le guide « Activités sur le pouce » et le manuel du programme **Écoles en santé – *en mouvement.***

Période ***en mouvement***

Créez une période ***en mouvement*** une fois par cycle dans l'horaire. Pour maintenir l'intérêt, variez les activités régulièrement.

Sessions de perfectionnement professionnel

Organisez une session de perfectionnement professionnel pendant laquelle le personnel de l'éducation physique échange des renseignements avec les autres membres du personnel au sujet de diverses activités physiques possibles. Faites la démonstration concrète d'activités! Votre personnel pourra être actif, avoir du plaisir et apprendre des éléments pratiques à utiliser en classe.

Se mettre « en mouvement » à l'école

Activités

Pause active

- Commencez les activités justes avant la pause pour que les élèves puissent les poursuivre pendant celle-ci.
- Encouragez les élèves à participer à des activités autogérées d'une intensité modérée à forte.
- Les élèves plus âgés (équipes de chefs) peuvent aider à organiser et à surveiller les jeux.
- Courir pendant la pause – Pendant les mois d'hiver, que les classes d'une année donnée utilisent le gymnase pour faire une marche ou courir.
- Durant les classes d'éducation physique, inclure des idées de jeux pour la pause

Journées d'activité/Excursions

Faites en sorte que, pendant un après-midi ou une journée complète, toute l'école se mette « en mouvement » en s'adonnant à des sports agréables, à des jeux et à d'autres activités. Voici quelques idées :

- Journée olympique
- Journée consacrée à la course d'orientation
- Journée des sports d'hiver – patinage, curling, toboggan, ski de fond
- On « s'éclate » au gymnase
- Saut-o-thon, Marchethon, ou Cours-o-thon
- Journée de la vie – Les élèves s'engagent à une activité qui se pratique la vie durant, telle que la natation, le cyclisme, l'équitation, etc.
- Randonnée en ski, en canot ou à bicyclette
- Camps d'hiver ou d'été

Semaines d'activité

- Incluez des activités physiques dans vos semaines du mieux-être ou du bon moral.
- Invitez des conférenciers à parler des façons d'être actif tous les jours, et à en faire la démonstration.

Défi Transport

- Utilisez d'autres moyens de transport que le mode habituel pour vous rendre à l'école pendant une période donnée.
- « Le Défi Transport » s'inscrit dans le cadre de la Semaine canadienne de l'environnement. Les écoles peuvent voir combien d'élèves peuvent marcher, opter pour la bicyclette, un scooter ou leurs patins pour se rendre à l'école. Consultez le site (en anglais) www.resourceconservation.mb.ca/gci/CC/.

Soirées d'activités pour les familles

- Invitez les familles à faire des activités au gymnase après les heures de classe. Recourez à certaines des activités classiques (ex. : course dans un sac de jute, lancer du ballon, souque à la corde, etc.).
- Aux élèves plus âgés et à leur famille, offrez des relais de coopération, des défis de renforcement de l'esprit d'équipe, et des stations « joie du conditionnement physique ».

Club santé

- Demandez aux élèves et/ou au personnel d'organiser divers clubs d'activité physique pour les périodes précédant ou suivant les heures de classe ou pendant le déjeuner. Exemples : classes aérobie, yoga, exercices pilates, arts martiaux, marche, patinage, etc.

Équipes/maisons intramurales

- Divisez le groupe d'élèves en équipes, en fonction de l'âge et du sexe des membres. Faites en sorte que les équipes soient en compétition toute l'année pour acquérir des points. Elles méritent des points quand les élèves participent à diverses activités. À la fin de l'année, l'équipe qui a obtenu le plus de points mérite un prix.

Programme de leadership

- Faites en sorte que des élèves des classes plus avancées s'associent à des élèves plus jeunes. Cela donne aux plus vieux une occasion de connaître les plus jeunes et de leur servir de modèles.
- Demandez aux chefs parmi les élèves d'organiser des activités pour les autres pendant les pauses entre les classes et pendant l'heure du déjeuner.
- Demandez à ces mêmes chefs de guider les élèves des classes moins avancées pendant les pauses énergie.

Gymnase libre / Activités intramurales

- Offrez diverses activités intramurales qui plaisent à toute une gamme d'élèves.
- Favorisez les activités collectives et individuelles, les jeux de coopération et la compétition. Variez les activités pour capter l'intérêt de toute une gamme d'élèves.

Vitrine d'activités physiques

- Organisez une « vitrine » d'activités physiques, semblable à un spectacle d'artistes amateur, dans le cadre de laquelle les élèves mettent en évidence leurs activités ou leurs talents.

Journal des activités physiques

- Les journaux/registres des activités permettent d'enregistrer le nombre de minutes consacrées aux activités physiques et ils aident à encourager les élèves à demeurer actifs. Les élèves peuvent suivre, au jour le jour, les activités auxquelles ils s'adonnent à l'école, en soirée ou pendant les week-ends. Ces journaux sont faciles à utiliser.

Marches à l'école

La marche est la forme la plus populaire d'activité physique au Canada. C'est une façon économique et facile d'être actif toute sa vie. Voici quelques suggestions pour agrémenter la marche et en varier l'exécution :

- Marchez le matin, avant d'aller en classe.
- Marchez l'après-midi si les élèves n'ont aucune pause.
- Essayez de faire une marche avec la classe tous les jours, une fois par semaine ou une fois par mois.
- Organisez un club de marche pendant les pauses.
- Tenez un registre des distances parcourues à pied et essayez de vous « rendre » ainsi à telle ou telle destination.
- Associez-vous au centre local des personnes âgées et participez à une marche collective.

Cartes d'emprunt du matériel de sport

- Mettez du matériel de sport à la disposition des élèves pendant le déjeuner, les pauses et les périodes libres.
- Remettez aux élèves une carte d'emprunt du matériel de sport (semblable à une carte d'abonné de la bibliothèque).

Marcher au lieu de prendre l'autobus

- « Aller-retour actif et sécuritaire pour l'école » (ARASPÉ) est un programme qui encourage le recours à des modes de transport actifs pour se rendre à l'école et en revenir. Des bénévoles (d'habitude, des parents et des fournisseurs de soins) se relaient pour marcher ou aller à bicyclette avec les élèves le long d'un itinéraire désigné et sûr entre la maison et l'école. Consultez le site (en anglais) : www.resourceconservation.mb.ca/gci/ASRTS/1main.html.

Se mettre « en mouvement » dans la salle de classe

Pauses-activités

Bouger quand une polka joue

Années scolaires visées : M à 4e

Matériel : Musique de polka et joueur compatible

Faites-en une pause-activité de cinq minutes. Demandez aux élèves de se lever. Quand la musique de polka joue, les élèves doivent bouger. Quand elle s'arrête, ils doivent figer sur place.

Exercices aérobiques avec une chaise

Années scolaires visées : M à 6e

Matériel : Une chaise par élève

Dirigez divers mouvements que les élèves font près de leur chaise ou avec elle.

Exemples : marquer le pas, sauts avec écart (sauts étoile), flexion latérale du torse, course sur place, élévation des talons ou des orteils, rotation de la taille, action de pédaler comme en bicyclette jambes en V quand on est assis, flexion des genoux en position debout.

Tasses empilables

Années scolaires visées : M à 6e

Matériel : Tasses empilables

On peut s'adonner à cette activité par terre ou sur une table. Vous pouvez essayer d'empiler les tasses en adoptant diverses positions (en faisant des pompes – extensions des bras – , avec une seule main, en faisant des sauts avec écart, etc.). Faites cela en classe ou faites-en un concours dans toute l'école.

On peut constituer les piles en allant de gauche à droite ou de droite à gauche; c'est là un choix personnel, mais il faut conserver la même direction tant pour l'empilage initial que pour le démantèlement des piles.

Dés de la condition physique

Années scolaires visées : M à 6e

Matériel : Deux dés. Un avec des chiffres, l'autre avec les noms d'activités physiques

Faites un jeu de dés avec un dé marqué de chiffres et l'autre portant les noms d'activités physiques (ex. : sauts avec écarts, extensions des bras ou pompes).

Dans un groupe, chacun lance les dés à tour de rôle et exécute l'activité indiquée sur la face supérieure du premier dé, le nombre de fois indiqué sur la face supérieure du second dé.

Arrêter et bouger

Années scolaires visées : M à 6e

Matériel : Musique avec joueur compatible

Faites jouer la musique et exécutez avec la classe un mouvement que vous aurez choisi avec elle.

Exemples : Course sur place, sauts avec écart, sauts de côté, sauts bondissants, des cercles avec les bras, torsion de la taille.

Option : Si l'on utilise l'intercom, toute l'école peut s'adonner à cette activité.

Relais des sacs de fèves

Années scolaires visées : M à 6e

Matériel : Sacs de fèves et trois seaux

Placez trois seaux à l'avant de la salle ou du terrain. Divisez la classe en trois groupes. Dans un jeu de relais, demandez à chaque élève d'essayer d'apporter le sac de fèves à l'avant en le tenant entre ses jambes, et de le déposer dans le seau. Si l'élève échappe le sac, il doit retourner au point de départ, et le prochain membre de son groupe essaie à son tour.

100 par jour

Années scolaires visées : 3e à 6e

Matériel : Aucun

La classe réfléchit aux exercices qu'elle pourrait faire 100 fois par jour. Au cours des jours ou semaines qui viennent, essayez de faire chaque exercice et enregistrez les succès de la classe.

Ballon silencieux

Années scolaires visées : 6e à 8e

Matériel : Ballon éponge

Lancez un ballon éponge aux élèves adoptant diverses positions créatives. Voyez combien de fois le ballon est lancé sans que les élèves l'échappent.

Se mettre « en mouvement » dans la salle de classe

Liens avec le programme d'études

Santé

Théâtre des habitudes quotidiennes

Années scolaires visées : M à 1e

Matériel : Affiches placées à diverses stations (plaque dentaire, sueur, germes)

Mettez sur pied des stations différentes : plaque dentaire, sueur, germes, etc. À chaque station, demandez aux élèves de mimer l'habitude (prendre une douche, se brosser les dents, se laver les mains) qu'ils doivent adopter pour éliminer ce que le thème de la station représente.

Jeu du cœur brisé

Années scolaires visées : 5e à 6e

Matériel : Morceaux d'un casse-tête correspondant aux composantes du système circulatoire

Confectionnez un casse-tête dont les morceaux correspondent aux diverses composantes du système circulatoire. Demandez aux élèves de construire, ensemble, chacun à son tour, le casse-tête montrant la direction de la circulation du sang.

Variation : Utilisez cette formule pour le squelette humain, les provinces canadiennes et la capitale de chacune, les mots de l'hymne national « O Canada », etc.

Attirail du fumeur

Années scolaires visées : 6e

Matériel : Une paille par élève

Donnez une paille à chaque élève et demandez aux enfants d'essayer de jogger tout en respirant par la paille.

Option : Divisez le groupe en deux; la moitié des élèves se servent de la paille, et l'autre non, Faites des activités et demandez aux enfants de comparer l'effort exigé des « fumeurs » à celui fait par les « non-fumeurs ».

Jouer les rôles d'une histoire

Années scolaires visées : M à 1e

Matériel : Aucun

Divisez les élèves en groupes de trois à cinq. Demandez-leur de jouer une scène ou une histoire en recourant à la danse créative ou en utilisant la structure de jeux.

Dés de la condition physique

Années scolaires visées : M à 6e

Matériel : Deux dés. Un avec des chiffres, l'autre avec les noms d'activités physiques

Faites un jeu de dés avec un dé marqué de chiffres et l'autre portant les noms d'activités physiques (ex. : sauts avec écarts, extensions des bras ou pompes).

Dans un groupe, chacun lance les dés à tour de rôle et exécute l'activité indiquée sur la face supérieure du premier dé, le nombre de fois indiqué sur la face supérieure du second dé.

Exercices d'épellation

Années scolaires visées : 2e à 4e

Matériel : Aucun

Choisissez un exercice pour chaque voyelle. Demandez aux élèves d'épeler un mot et de le faire à haute voix. Quand ils disent une voyelle, ils font l'exercice correspondant.

Example:
A – sauts étoile
E – courir sur place
I – accroupissement
O – tendre les bras vers le haut puis toucher le sol
U – lever les genoux (un après l'autre)

Rédiger des directives

Années scolaires visées : 4e à 6e

Matériel : Aucun

Groupez les élèves par deux et demandez-leur de rédiger des directives sur la façon d'aller d'un endroit à l'autre dans les terrains de l'école (ou de se rendre à un endroit donné, près de l'école). Une fois cette tâche terminée, demandez aux élèves d'essayer de suivre les directives. Contre-vérifiez-en l'exactitude.

Sciences

Habitats

Années scolaires visées : M à 6e

Matériel : Aucun

Faites une marche avec les élèves en leur demandant de repérer divers habitats dans les parcs locaux et les terrains de l'école.

Projet Nature sauvage

Années scolaires visées : 4e

Matériel : Aucun

Divisez le groupe : un quart à une extrémité du lieu; le trois quart à l'autre extrémité; un quart est composé de chevreuils, et le trois quart correspond à des besoins environnementaux (nourriture, eau, abri). Tous les élèves se tournent le dos; quand ils entendent le mot « Partez! », ils se tournent les uns vers les autres pour fabriquer des écriteaux « nourriture », « eau » et « abri ». Chaque chevreuil qui trouve son écriteau va vers la personne qui le tient et la transforme en chevreuil. Ceux qui ne peuvent trouver leur écriteau meurent et sont intégrés dans l'environnement. Si vous prenez note du nombre de chevreuils, vous verrez la population évoluer.

Structures scientifiques

Années scolaires visées : 4e à 6e

Matériel : Deux longues cordes à danser (de 3 à 3,7 mètres)

Montrez ce que sont les forces de la tension et de la compression. Demandez à chaque élève de se tenir face à un partenaire. Pour démontrer la tension, demandez à chacun de saisir les avant-bras de son partenaire et vice-versa, puis de se laisser tomber vers l'arrière. Leurs bras devraient se tendre entre eux. Pour démontrer la compression, demandez à un partenaire d'appuyer les paumes de ses mains contre celles de l'autre, puis dites-leur de s'incliner l'un vers l'autre.

Construire un pont humain (il faut 16 élèves) :

1. Deux paires d'élèves plus grands que les autres se tiennent debout les uns en face des autres et tiennent les « câbles » sur leurs épaules. Ce sont les « tours ».
2. Quatre élèves jouent le rôle des blocs d'ancrage. Chacun s'assoit par terre derrière une « tour » et tient une des extrémités des câbles.
3. Huit élèves jouent le rôle des suspentes. Quatre d'entre eux se placent en ligne droite entre les deux « tours ». Ils peuvent se mettre à genoux tout en tirant le câble vers le sol.
4. Le sol, c'est la route. Le reste des élèves joue le rôle des automobiles.

Système solaire

Années scolaires visées : 5e à 6e

Matériel : Ficelle

Les élèves se divisent en équipes de deux. Chaque équipe représente une planète (un élève joue le rôle de la planète, et l'autre, celui du soleil). Chaque élève tient une extrémité d'une ficelle d'une longueur déterminée d'avance qui représente la distance entre sa planète et le soleil. Demandez aux « soleils » de se tenir au milieu de la salle ou du lieu, et aux « planètes » de graviter autour d'eux.

Mathématiques

Mathématiques en équipe

Années scolaires visées : M à 3e

Matériel : Banc ou rangée de chaises

Installez une rangée de chaises ou un banc à l'avant de la salle ou du lieu. Donnez un nombre à chaque élève. Donnez aux élèves un calcul mathématique à faire. Demandez aux élèves représentant les divers nombres de se rendre à l'avant de la classe et de trouver leur position sur le banc ou dans la rangée de chaises.

Multiplication des sauts étoile

Années scolaires visées : M à 3e

Matériel : Aucun

Demandez aux élèves de faire un calcul mathématique.
Demandez-leur de dire le total et de faire autant de sauts étoile (ou un autre exercice) que le résultat l'indique.

Exemple : 5 + 10 = 15 (sauts étoile)

Relais mathématique

Années scolaires visées : 3e à 5e

Matériel : Aucun

Un élève court au tableau et inscrit la première étape de la solution à un problème de mathématiques; il retourne à sa place et remet le bâton (la craie) à la prochaine personne. On continue ce jeu jusqu'à ce qu'on ait résolu le problème. Les membres du groupe peuvent discuter du problème quand ils sont en ligne, mais ils ne sont pas autorisés à crier des éléments de solution à la personne qui est au tableau. Formez un nouveau groupe après chaque problème.

Utilisation de la boîte aux activités du programme Écoles en santé – *en mouvement*

Chaque école inscrite au programme **Écoles en santé – *en mouvement*** reçoit une boîte aux activités. Il y en a deux sortes : une boîte pour les écoles élémentaires et les maternelles, et une autre pour les écoles intermédiaires et secondaires.

Chaque boîte contient ce qui suit :

Écoles élémentaires et maternelles

Quantité	Article
6	Cônes ou marqueurs souples
30	Bandes résistantes (moyennes)
30	Cordes à danser (8 pi)
12	Sacs de fèves
6	Disques volants en plastique (9 po)
1	Ballon de soccer
1	Ballon de football
12	Balles d'éponge (3 po)
6	Ballons de jeu (7 po)
2	Seaux de bâtons de craie de trottoir géants. chalk buckets

Écoles intermédiaires et secondaires

Quantité	Article
6	Cônes ou marqueurs souples
15	Bandes résistantes (moyennes)
15	Cordes à danser (8 pi)
6	Balles aki
6	Disques volants en plastique (9 po)
1	Ballon de soccer
1	Ballon de football
1	Ballon de basketball
5	Pédomètres
2	Ballon d'exercice

Jeux et activités

Des activités avec cordes à danser :

Années scolaires visées : M à 6e
Matériel : Cordes à sauter individuelles

Sauter seul

- sauts rapides
- sauts sur place
- sauts vers l'avant et vers l'arrière
- sautiller sur un pied
- sauts de départ
- sauts à grande enjambée (ski)
- sauts à pieds joints, puis jambes écartées

Sauts avec un partenaire

- une corde, deux personnes
- sauter dans un cercle
- une personne saute et remet la corde à quelqu'un d'autre
- une personne saute, une personne danse à l'intérieur
- serpent – une personne déplace la corde au sol, et l'autre personne saute par-dessus

Activités de sauts à la corde pour un groupe

1. **Limbo avec une corde** – Deux personnes tiennent la corde à sauter et les autres participants passent sous la corde en faisant le limbo.
2. **Sauteur du jour** – Tous les participants sautent. Quand l'un d'eux rate son coup, on passe aux sauts par-dessus la corde au sol. On poursuit cette activité jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un sauteur, qui devient le sauteur du jour.

3. **Chants scandés :**

   Matériel : Longue corde à danser et les participants prennent leur tour pour sauter pendant une chanson.

   - Afficher les chants au mur du gymnase.
   - Plastifier une affiche contenant les chants, pour la placer sur le mur extérieur de l'école.
   - Utiliser un tableau-annonce pour afficher les chants.
   - Demander aux participants plus âgés d'enseigner les chants aux plus jeunes.
   - Enseigner les chants aux participants, pendant la classe d'éducation physique.
   - Encourager les participants à utiliser les chants pendant les temps libres et les pauses, à l'extérieur et à la maison.

Quelle est la date de votre anniversaire de naissance?

Tous ensemble, les enfants,
Quel beau temps il fait, les enfants,
Quelle est la date de votre anniversaire de naissance?
Viens, saute avec nous,
Janvier, février, mars ... (les participants entrent dans le jeu quand on mentionne le mois de leur anniversaire)
Tous ensemble, les enfants,
Quel beau temps il fait, les enfants,
Quelle est la date de votre anniversaire de naissance?
Viens, saute en dehors de la corde,
1, 2, 3, 4 5... (les participants sautent en dehors de la danse quand on mentionne le jour de leur anniversaire)

Bricoleur, tailleur

Bricoleur, tailleur, soldat, marin,
Homme riche, homme pauvre, mendiant, voleur
Docteur, avocat, marchand, conducteur

Les participants entrent dans le jeu à tour de rôle, un à un, pour chaque « occupation ». Le participant qui est le « conducteur » reste dans le jeu pendant toute la ronde suivante. Le chant scandé recommence. Quand on arrive au mot « conducteur », le participant qui était resté dans le jeu en sort, et un nouveau participant devient le « conducteur ».

Petit ourson

Petit ourson, petit ourson
Touche le sol (le participant qui saute à la corde touche le sol)
Petit ourson, petit ourson
Retourne-toi (le participant qui saute à la corde se retourne)
Petit ourson, petit ourson
Attache ton lacet (le participant qui saute fait l'action d'attacher son lacet)
Petit ourson, petit ourson
Quel âge as-tu? (Le participant saute à double cadence, un nombre de fois équivalent à son âge)

4. **Saut à la corde chinois**
   Matériel : une longue corde à danser ou deux cordes à danser courtes

Mississippi

Préparation : Attacher la (les) corde(s) ensemble pour former un cercle.

Deux participants se placent dans le cercle et se tiennent debout, les pieds écartés à la largeur de leurs épaules. La corde fait le tour de leurs chevilles et forme donc deux lignes parallèles.

Un à la fois, les autres participants sautent entre les lignes parallèles et scandent les paroles suivantes :

M (le participant saute des deux pieds à l'extérieur de chaque parallèle)

I (le participant saute à pieds joints à l'intérieur des deux parallèles)

S (le participant saute, un pied étant à l'extérieur d'une parallèle, et l'autre, demeurant à l'intérieur des deux lignes)

S (le participant passe à l'autre ligne, en amenant un pied à l'intérieur des lignes, et l'autre à l'extérieur de la ligne opposée)

I (le participant saute à pieds joints à l'intérieur des parallèles)

S (le participant saute en ayant un pied à l'extérieur d'une ligne parallèle, et l'autre, à l'intérieur des deux lignes)

S (le participant passe à l'autre ligne en amenant un pied à l'intérieur des lignes, et l'autre, à l'extérieur de la ligne opposée)

I (le participant saute à pieds joints à l'intérieur des lignes parallèles)

P (le participant saute sur les lignes parallèles, un pied sur chacune d'elles)

P (le participant saute sur les lignes parallèles, un pied sur chacune d'elles)

I (le participant saute à pieds joints à l'intérieur des lignes parallèles)

Balle au camp

Années scolaires visées : 3e à 8e

Matériel : Balle, disque volant, 4 buts (marqueurs souples)

Nombre de participants : 16 et plus

Préparation : Divisez le groupe en deux. Les frappeurs s'installent sur le banc et les joueurs de champ se dispersent sur le terrain. Installez trois buts et un marbre en les disposant comme un champ intérieur de baseball.

Frappeur – Après que le « frappeur » donne un coup de pied à la balle ou la lance, il se rend au 1er, au 2e et au 3e but, puis au marbre. Il poursuit sa course jusqu'à ce qu'on le retire.

Joueurs de champ – Les « joueurs de champ » doivent renvoyer la balle au joueur de centre qui crie « Retiré ». Si un « frappeur » n'est pas sur un but, il est retiré.

Suggestions :

- Permettez aux participants d'utiliser diverses sortes de balle pour stimuler l'intérêt et varier le degré de difficulté.
- Dites aux élèves de parcourir les buts dans l'ordre inverse, par exemple le 3e, puis le 2e puis le 1er but.

Le chat « à 10 secondes »

Années scolaires visées : 1e à 8e

Matériel : Aucun

Nombre de participants : 12 et plus

Préparation : Tous les participants sauf deux s'alignent à l'extrémité éloignée de l'aire de jeux. Deux participants se tiennent à l'extrémité opposée.

Quand le maître de jeu dit « Partez! », les deux premiers participants alignés partent à la poursuite des deux participants non alignés. Après 10 secondes, deux autres participants alignés partent à la chasse et sont les nouveaux « chats ». Quand un participant est touché, il va se placer à la queue de l'alignement.

Cinq passes

Années scolaires visées : 3e à 6e

Matériel : Cônes ou marqueurs souples, bBalles, sacs de fèves ou disques volants

Nombre de participants : Divisez la classe en équipes : deux contre deux, trois contre trois, ou quatre contre quatre, etc.

Préparation : Utilisez les cônes ou les marqueurs souples pour diviser l'espace en zones, en fonction du nombre de participants. (Plus le groupe est nombreux, plus la zone doit être grande.)

Deux équipes jouent l'une contre l'autre. Le but consiste à essayer de faire cinq passes consécutives à un membre de son équipe. On ne peut se déplacer avec la balle. Il ne peut y avoir aucun contact avec les joueurs défensifs.

Suggestions :

- Essayez de faire jouer deux joueurs contre un, ou trois contre deux, tous les joueurs occupant tour à tour chacune des positions.
- Faites des expériences en modifiant la forme de la zone de jeu : p. ex., un carré, un rectangle ou un cercle.

Le chat « Je te tiens! »

Années scolaires visées : Toutes

Matériel : Sacs de fèves

Nombre de participants : Toute la classe

Préparation : Dispersez des sacs de fèves dans une aire de jeu exempte de dangers et d'obstacles.

Les participants qui ramassent un sac de fèves le lancent au ras du sol pour frapper les souliers de quelqu'un d'autre. Quand les souliers d'une personne sont touchés, elle doit faire quelque chose (ex., faire deux sauts groupés). Chaque participant ne peut tenir qu'un sac de fèves à la fois.

Il n'y a pas assez de sacs de fèves pour tous les participants; il faut donc bien préciser que les sacs n'appartiennent à personne en particulier.

Chaque participant peut courir avec son sac de fèves.

Variation :

- Établissez un coin de sécurité où les coureurs peuvent venir se reposer pendant cinq secondes.

Jeu de ligne

Années scolaires visées : 3e à 6e

Matériel : Chaque groupe : Ballon de terrain de jeux.
Deux sacs de fèves

Nombre de participants : Équipes de partenaires

Préparation : Avec un partenaire, placez deux sacs de fèves à environ deux mètres l'un de l'autre pour représenter un filet.

1. Le joueur A fait bondir la balle de son côté, puis par-dessus le filet imaginaire.
2. Le joueur B se déplace pour attraper la balle.
3. On continue jusqu'à ce qu'un joueur ne réussisse pas à saisir la balle.
4. Commencez le prochain échange de balle.

B
x _____ x
A

Dites aux participants de commencer à jouer tout d'abord en coopération, puis demandez-leur de faire du jeu une compétition.

Ballon gagnant

Années scolaires visées : 4e à 8e

Matériel : Des ballons de football

Nombre de participants : Groupes de 4 à 10 participants

Préparation : Un participant est le « lanceur », et les autres se tiennent à une certaine distance du « lanceur ».

1. 1. Le « lanceur » indique un nombre de points et lance le ballon de football :
   25, 50, 100 EN VOL – Ballon attrapé dans les airs
   25, 50, 100 AU SOL – Ballon qui roule au sol
2. Les « receveurs » tiennent compte de leurs points.
3. Le premier « receveur » qui obtient 500 points devient le prochain « lanceur ».
4. Si le « lanceur » annonce « BALLON GAGNANT », le receveur qui attrape le ballon devient le prochain « lanceur ».

Variation :

- Chaque membre du groupe dispose de trois lancers, et l'on additionne les points jusqu'à ce que tous les membres du groupe aient eu l'occasion de lancer le ballon.
- Demandez aux élèves de botter le ballon au lieu de le lancer.

Hockey-araignée

Années scolaires visées : 2e et plus

Matériel : Un sac de fèves par équipe de deux joueurs

Nombre de participants : Des équipes de deux

Préparation : Les deux partenaires se font face, dans la position élevée pour faire des extensions des bras (pompes).

Chaque partenaire essaie de compter en glissant le sac de fèves entre les mains de l'autre.

Boule de cristal

Années scolaires visées : M à 4e

Matériel : Sacs de fèves, disques volants ou ballons de terrain de jeux

Nombre de participants : Des équipes de deux

Préparation : Les partenaires commencent le jeu en se faisant face au milieu de l'aire de jeu.

Demandez aux partenaires de jouer au receveur. Ils se lancent la balle par en dessous seulement. Chaque fois qu'ils attrapent la balle (ou un autre objet), ils font un pas en arrière.

Chaque fois qu'ils échouent, ils font un pas en avant.

Ultime

Années scolaires visées : 4e et plus

Matériel : Disque volant, maillots d'équipe, cônes ou marqueurs souples

Nombre de participants : Deux équipes de quatre à six participants

Préparation : Divisez le groupe en deux équipes; l'une d'elles porte des maillots de couleur. Une zone des buts est aménagée à chaque extrémité de l'aire de jeu.

Chaque équipe essaie de passer le disque volant à un coéquipier carrément au-delà de la ligne de démarcation de la zone des buts. Il est interdit aux joueurs de se déplacer quand ils sont en possession du disque, sauf pour pivoter sur un pied. Il est interdit de pivoter pour franchir la ligne des buts. Si le disque touche le sol, la possession est cédée à l'équipe adverse. L'équipe défensive doit se tenir à au moins un mètre du joueur en possession du disque volant.

Suggestions :

- On peut s'adonner à ce jeu avec divers objets (ballon de football, ballon de terrain de jeux, sac de fèves, voire un poulet de caoutchouc!).
- Utilisez un disque volant à l'extérieur et des ballons de terrain de jeux, à l'intérieur.
- Si les participants sont nombreux, essayez d'utiliser deux ballons ou disques volants.

Disque volant chasseur

Années scolaires visées : 3e et plus

Matériel : Disque volant, deux poteaux/stands, deux cibles (quilles/bouteilles)

Nombre de participants : Deux ou quatre

Préparation : Placez chaque poteau/stand à une bonne distance l'un de l'autre et installez la cible dessus, en équilibre.

Chaque équipe à tour de rôle lance le disque volant vers la cible de l'équipe adverse. Si la cible est abattue et que cette dernière équipe ne réussit pas à attraper le disque ou la cible avant qu'ils touchent le sol, l'équipe qui a lancé le disque obtient deux points. Si l'équipe qui reçoit attrape le disque ou la cible, chaque équipe obtient un point. Si cette même équipe attrape la cible et le disque volant, elle mérite deux points. Aucun point n'est attribué si le disque rate la cible.

Variation :

- Si les participants sont plus jeunes, on peut utiliser une balle au lieu d'un disque volant.

Ballon au but

Années scolaires visées : 3e et plus

Matériel : Ballons de terrain de jeux ou de football, cônes ou marqueurs souples

Nombre de participants : Toute la classe

Préparation : Séparez le gymnase en deux en traçant une ligne-limite aux deux extrémités de l'aire de jeu.

Divisez la classe en deux équipes; chaque équipe est limitée à sa moitié de gymnase. Un (ou plusieurs, à la discrétion de l'enseignant) joueur de chaque équipe se tient sur une ligne, derrière l'aire de l'équipe adverse. Le jeu consiste à passer la balle au coéquipier se tenant derrière l'aire en question. Chaque passe complète vaut un point. L'équipe adverse peut bloquer et intercepter les passes.

Variation :

- Au lieu de demander au joueur de se tenir sur une ligne, on l'oblige à monter sur un banc et il doit attraper les passes pendant qu'il est sur le banc. Après chaque passe réussie, le joueur qui a fait la passe se joint à l'autre déjà sur le banc. Quand toute une équipe a fait monter ses membres sur le banc, elle remporte la victoire.

Dessiner une image

Années scolaires visées : 3e et plus

Matériel : Craie à trottoir, surface à dessin – tableau noir, papier à affiches, plancher de ciment, etc.

Nombre de participants : Toute la classe

Préparation : Un bâton de craie et une surface à dessin appropriée pour chaque équipe.

Divisez la classe en équipes pour une course à relais. L'équipe décide ce qu'elle va dessiner avant le début de la course. Chaque membre de l'équipe court jusqu'à la surface à dessin avec la craie de son équipe et dessine pendant cinq secondes une partie de l'image choisie. Celle-ci doit être terminée quand le dernier membre de l'équipe a épuisé ses cinq secondes.

Variation :

- Avec les participants plus jeunes, organisez une course à relais semblable avec des casse-tête.

Fabricant de jouets

Années scolaires visées : M à 6e

Matériel : Divers articles – Les élèves peuvent utiliser n'importe quel article, à la discrétion de l'enseignant.

Nombre de participants : Toute la classe

Préparation : Divisez la classe en équipes de quatre à six élèves. Donnez à chaque équipe une gamme d'articles parmi lesquels elle peut faire son choix.

Chaque équipe reçoit divers articles de gymnase choisis au hasard et elle doit construire une machine ou un objet. Chaque participant doit choisir un article et exécuter un mouvement qui contribue au fonctionnement de la machine. Une fois que chaque participant a ajouté son élément à la machine, l'équipe doit parcourir la longueur du gymnase aller-retour avec la machine. Ce n'est pas une course.

Relais des chariots

Années scolaires visées : 4e à 6e

Matériel : Aucun

Nombre de participants : Toute la classe

Préparation : Divisez la classe en groupes de personnes de taille semblable pour une course à relais; des groupes de trois, ou d'un nombre de personnes divisible par trois, autant que possible.

Trois participants s'avancent en même temps. Deux d'entre eux se croisent les bras et se joignent les mains pour former le siège (les porteurs). Le troisième participant s'assoit dans les bras des deux porteurs. Le groupe de trois doit se rendre à l'extrémité du gymnase et en revenir sans que la personne transportée touche le sol. Au début, limitez les distances à parcourir pour évaluer la capacité des élèves.

Course de relais aux rebuts

Années scolaires visées : M à 6e

Matériel : Divers articles – À la discrétion de l'enseignant, la classe peut utiliser n'importe quel article.

Nombre de participants : Toute la classe

Préparation : Divisez Divisez la classe en équipes pour la course de relais. Placez une pile d'articles à l'extrémité du gymnase, pour chaque équipe.

Le premier participant doit courir jusqu'au bout du gymnase et ramener à son équipe toute la pile de rebuts. Le prochain coureur rapporte la pile à l'extrémité du gymnase, et ainsi de suite, jusqu'à ce que chaque membre de l'équipe ait fait le parcours. Le participant peut faire autant de voyages qu'il le faut pour transporter la pile de rebuts. Toute la pile doit être transportée, et le participant doit franchir la ligne de départ avant que le suivant puisse partir.

Concours-relais d'épellation

Années scolaires visées : M à 3e

Matériel : Aucun

Nombre de participants : Toute la classe

Préparation : L'enseignant peut diviser la classe en équipes pour la course de relais.

Les participants s'alignent. L'enseignant indique le nombre d'élèves qu'il faut pour former une lettre avec leurs corps réunis. Par exemple : 2 X = Deux participants, pour former la lettre X. Les participants qui sont en début de ligne courent jusqu'à la zone désignée et créent la lettre. Une fois cela fait, ils retournent se placer à la queue de la ligne.

Suggestion :

- Les participants plus expérimentés peuvent essayer d'épeler des mots en étant plus nombreux.

Relais dessus-dessous

Années scolaires visées : M à 3e

Matériel : Un ballon pour chaque groupe

Nombre de participants : Toute la classe

Préparation : La classe est divisée en deux groupes pour le passage du ballon. On peut utiliser une ligne, un cône ou un marqueur souple pour désigner le point de référence d'où l'on part et vers lequel on revient.

L'équipe forme une colonne en file indienne, et le ballon est placé en début de colonne. Les élèves se passent le ballon vers l'arrière, d'abord au-dessus de leur tête, puis entre les jambes, sans se retourner. L'élève qui est en bout de colonne reçoit le ballon et court jusqu'au bout du gymnase et en revient, puis il va se placer en début de colonne et transmet de nouveau le ballon. On répète cette séquence jusqu'à ce que tous les membres de l'équipe l'aient exécutée.

Chasse au drapeau/au trésor

Années scolaires visées : 3e à 8e

Matériel : Sacs de fèves, cônes ou marqueurs souples

Nombre de participants : Toute la classe

Préparation : On attribue à chaque équipe sa propre moitié de l'aire de jeu. Chacune a une pile de sacs de fèves à protéger et une prison aménagée dans le coin arrière et délimitée par des cônes ou des marqueurs souples.

La classe est divisée en équipes. L'objectif consiste à voler tous les sacs de fèves de l'autre équipe et à les ajouter à sa propre pile de sacs. Une fois qu'un joueur franchit la ligne du centre et entre dans le territoire de l'équipe adverse, il peut être capturé. Si tel est le cas, ce joueur est mis en prison dans le coin arrière. Un joueur peut retrouver sa liberté si un de ses coéquipiers se rend dans la prison sans avoir été capturé, il obtient alors libre passage pour retourner dans son territoire. Chaque joueur ne peut avoir sur lui qu'un seul sac de fèves à la fois.

Suggestion :

- Si la classe est très nombreuse, constituez trois équipes – deux équipes jouent pendant que la troisième se repose. Cela réduit le nombre de collisions entre élèves.

Seau à trois ballons

Années scolaires visées : 1e à 6e

Matériel : 4 boîtes, 2 bancs, ballons-chasseurs – un ballon par participant si possible, maillots d'équipe

Nombre de participants : Toute la classe

Préparation : Placez les seaux de chaque côté d'un banc, à chaque extrémité d'une aire de jeu. Divisez la classe en deux équipes, une équipe porte des maillots de couleur. Distribuez un même nombre de ballons chasseurs à chaque équipe.

Les joueurs essaient de frapper les membres de l'équipe adverse en lançant un ballon sur eux. Ils ne peuvent toucher que les membres de l'équipe adverse qui ont un ballon en mains. S'il est touché, un joueur doit remettre son ballon à l'adversaire qui l'a frappé et retourner à son banc et y faire 10 pas sur banc ou 10 sauts avec écart (sauts étoile), puis prendre un autre ballon dans le seau et recommencer à jouer ou attendre sur le banc qu'un ballon arrive. Un joueur ne peut être touché s'il attend de recevoir un ballon chasseur du joueur adverse qu'il vient de toucher avec son propre ballon. Une fois qu'un joueur a un ballon supplémentaire ou plusieurs, il peut le mettre dans le seau de son équipe pour libérer ainsi un coéquipier ayant été touché. Si un joueur a deux ballons chasseurs, il n'en cède qu'un s'il est touché. Un joueur ne peut toucher un adversaire qui vient de le toucher.

Poursuite des bourdons

Années scolaires visées : 1e à 6e

Matériel : Aucun

Nombre de participants : Toute la classe

Préparation : Utilisez une aire de jeu exempte d'obstacles.

1. Un participant met une main sur la tête et tend un bras vers l'avant, avec l'index pointé comme l'aiguille d'un bourdon. Il doit courir de cette manière dans le gymnase en essayant de « piquer » les autres joueurs.

Options :

A – Limite de temps : « Piquer » autant de joueurs que possible en une minute.

B – Effort collectif : « Piquer un joueur »; ce dernier aide le premier à piquer les autres jusqu'à ce qu'ils aient tous été touchés.

C – Partenariat : Deux joueurs font le bourdon. Quand un autre joueur est piqué, il se substitue à l'un des deux bourdons.

Ramassage des 52 cartes à jouer

Années scolaires visées : 1e à 6e

Matériel : Jeu de cartes

Nombre de participants : Quatre équipes comptant un nombre égal de membres

Préparation : Dans la moitié de la superficie du plancher du gymnase, éparpillez les 52 cartes, face tournée vers le sol. Alignez les membres des quatre équipes, séparément, à l'autre extrémité du gymnase.

Attribuez à chaque équipe une série de cartes (les cœurs, les trèfles, les piques et les carreaux).

Quand vous dites « Partez », le premier joueur de chaque équipe court à l'extrémité de l'aire de jeu et choisit une carte.

Si la carte appartient à la série attribuée à son équipe, le joueur la ramène à celle-ci.

Si la carte n'appartient pas à la bonne série, le joueur remet la carte en place et revient vers son équipe sans carte.

Ensuite, le prochain joueur part à son tour. Le jeu se poursuit jusqu'à ce que l'équipe ait réuni toutes les 13 cartes de sa série.

Suggestions :

- Rappelez aux participants de s'exercer à observer en prenant note des cartes que d'autres joueurs ont retournées, puis remises en place.
- Demandez à chaque équipe de piger les cartes de sa série, dans l'ordre numérique.

Hommes volants (Flying Dutchmen)

Années scolaires visées : M à 3e

Matériel : Aucun

Nombre de participants : 10 et plus

Préparation : Tous les élèves forment un cercle en se tenant par la main.

Semblables à celles du jeu « canard, canard, oie » («duck, duck, goose»).

L'élève qui « est le chat » est à l'extérieur du cercle et il marche autour de ce dernier. Il touche au hasard une paire de mains. Les deux élèves touchés doivent courir autour du cercle en directions opposées. Le dernier à revenir à sa place devient le nouveau « porteur du chat ».

Suggestions :

- On peut adapter cette activité aux saisons – « citrouille, citrouille, sorcière », ou « père Noël, père Noël, renne ».

Ballon rapide («Speedball»)

Années scolaires visées : 3e à 8e

Matériel : Ballon de soccer, cônes, marqueurs souples ou filets de soccer

Nombre de participants : Toute la classe

Préparation : Séparez le groupe en deux équipes, chacune ayant un filet.

Les élèves jouent au soccer comme d'habitude. Les joueurs peuvent botter le ballon dans les airs pour qu'un coéquipier l'attrape avec les mains, mais personne ne peut prendre le ballon au sol avec ses mains. Les joueurs peuvent faire des passes, mais il leur est interdit de se déplacer avec le ballon dans les mains. Si le ballon est mis au sol, on respecte les règles ordinaires du soccer. Si un joueur lance le ballon dans le filet adverse, son équipe mérite deux points. Si un joueur botte le ballon et l'envoie ainsi dans le filet adverse, son équipe obtient un point.

Naufrage

Années scolaires visées : M à 6e

Matériel : Quatre marqueurs souples

Nombre de participants : Ce peut être toute la classe

Préparation : Définissez les limites d'un grand carré avec des marqueurs souples et attribuez un numéro à chaque coin

Une personne joue le rôle du « capitaine », et les autres constituent son équipage « à bord du navire » : ils sont dispersés dans le carré (aire de jeu).

Le « capitaine » donne les ordres suivants, au hasard :

À tribord – coin no 1 ou côté droit
À bâbord – coin no 2, ou côté gauche
Navire – coin no 3 ou avant
Côte – coin no 4 ou arrière
À plat ventre sur le pont – À plat ventre au sol
Sous-marin – on se couche sur le dos et l'on élève une jambe
Arrivée du capitaine – on se tient à l'attention et l'on salue
Vigie – on se tient sur un seul pied
Attaque de requins – on s'étend sur le dos

Quand on entend le cri « Homme à la mer », la personne qui n'a pas de partenaire devient le nouveau « capitaine ».

Se lever debout

Années scolaires visées : M à 6e

Matériel : Aucun

Nombre de participants : Deux et plus

Demandez à deux partenaires de s'asseoir dos à dos et de se tenir par les bras. Demandez-leur ensuite d'essayer de se lever de cette manière. S'ils réussissent, demandez à une troisième personne de se joindre à eux. Voyez combien de membres du groupe peuvent s'asseoir ainsi ensemble en se tenant par les bras et réussir à se lever.

Ballon monstre

Années scolaires visées : M à 6e

Matériel : Un ballon de soccer, six ballons de terrain de jeux et quatre marqueurs souples

Nombre de participants : Divisez les élèves en deux équipes.

Préparation : Tracez une ligne entre les ronds Poly de chaque équipe.

Placez le ballon de soccer à mi-chemin entre les deux lignes.

Avec les ballons de terrain de jeux, les élèves essaient de frapper le ballon de soccer pour qu'il franchisse la ligne de l'équipe adverse. Si un joueur pousse le ballon de soccer au-delà de la ligne ou s'il frappe un joueur adverse avec ce même ballon, son équipe obtient un point.

Suggestions :

- Réduisez la distance entre la ligne de chaque équipe et le « centre » quand de jeunes élèves jouent.
- Utilisez deux ballons cibles.

Tirer dans le trou

Années scolaires visées : 1e à 3e

Matériel : Balle éponge (difficile)

Ballon de terrain de jeux (plus facile)

Nombre de participants : Toute la classe

Préparation : Demandez aux participants de former un cercle en se tenant debout; chacun touche le pied de ses deux voisins.

Un participant se tient au centre du cercle.

Le participant du milieu essaie d'envoyer la balle entre les jambes d'une des personnes formant le cercle. Celle-ci doit essayer de bloquer la balle. Au début, les défenseurs du cercle ont les pieds écartés et touchant leurs deux voisins; une fois que la balle a été lancée, le défenseur visé peut utiliser ses pieds/mains pour arrêter la balle. Si la balle passe, le participant vaincu prend la place de la personne qui était au milieu. On peut aussi accorder à chaque tireur trois coups dans le cercle.

Suggestions :

- Encouragez les élèves à adopter des stratégies telles que les feintes, la distraction et les changements de vitesse.

Ballon chasse-nom

Années scolaires visées : 1e à 3e

Matériel : Ballon de terrain de jeux

Nombre de participants : Toute la classe ou des groupes de 8 à 12 élèves

Préparation : Un participant, le « crieur », se tient au centre du groupe avec le ballon; les autres participants forment un cercle autour de lui.

Le « crieur » lance le ballon dans les airs et crie le nom d'un des autres participants. Quand celui-ci attrape ou arrête le ballon, il se rend immédiatement au centre et crie un autre nom. Les participants doivent retourner dans le cercle rapidement, au cas où leur nom serait annoncé.

Suggestions :

- Afin de poser un défi plus difficile, on peut instruire les participants d'attraper le ballon après qu'il a fait un bond.

Animaux au zoo

Années scolaires visées : 1e à 3e

Matériel : Aucun

Nombre de participants : Toute la classe ou des groupes de 10 à 15 personnes

Préparation : Un participant, le « devineur », fait face au mur, et tous les autres se tiennent à deux ou trois mètres derrière lui.

Le groupe de participants choisit un animal. Il indique alors au « devineur » la première lettre du nom de l'animal auquel il pense. Le « devineur » essaie une première fois de deviner le nom en question. S'il le trouve, les autres se retournent et courent jusqu'à l'extrémité de l'aire de jeu, et le « devineur » essaie de donner le chat à quelqu'un. La première personne qu'il touche devient le nouveau « devineur ».

Si le « devineur » a tort, le groupe lui indique une autre lettre du nom.

Suggestions :

- Au lieu d'animaux, les élèves peuvent utiliser des noms de pays, de groupes d'aliments ou de provinces, des noms propres, etc.
- Préparez d'avance des cartes en y inscrivant les noms choisis; le groupe peut ensuite piger les cartes dans un chapeau, au fur et à mesure.

Football au drapeau

Années scolaires visées : 4e à 8e

Matériel : Tubes élastiques

Nombre de participants : 16 joueurs ou plus

Préparation : Divisez les joueurs en deux équipes

Suivez les règles de base du football, sauf que les joueurs défensifs essaient d'enlever le drapeau ou le mouchoir que le joueur offensif porteur du ballon a attaché à sa ceinture, pour l'« arrêter » au lieu de le plaquer tout simplement.

Avant de commencer le jeu, repassez les règles de base, y compris celles concernant la sécurité et la coopération.

Fermiers et chevaux

Années scolaires visées : 3e à 6e

Matériel : Tubes élastiques

Nombre de participants : 10 et plus

Préparation : Il y a un participant « fermier » par groupe de cinq « chevaux ». Donnez aux « chevaux » un tube élastique qu'ils pendent à leur ceinture.

Si un « fermier » touche un « cheval », les deux joueurs échangent leurs positions respectives. Le nouveau « fermier » prend le tube élastique et le pend à sa ceinture.

Jeu d'hygiène

Années scolaires visées : M à 3e

Equipment: Aucun

Nombre de participants : 10 et plus

Les règles de base d'un jeu de poursuite s'appliquent. Quand un joueur est touché, il doit s'accroupir comme s'il était aux toilettes en levant un bras latéralement comme si c'était la poignée de la chasse d'eau. Quelqu'un qui n'a pas été touché peut « tirer la chaîne » pour libérer le joueur accroupi. Avant de pouvoir partir, ce dernier doit prétendre qu'il se lave les mains tout en chantant l'alphabet.

Défi (« Guts »)

Années scolaires visées : 4e à 6e

Matériel : Disques volants

Nombre de participants : 2 ou plus

Préparation : Deux équipes alignées se font face. Ce peut être : un contre un, deux contre deux ou trois contre trois.

L'équipe no 1 essaie de lancer le disque à l'équipe no 2. Si celle-ci n'attrape pas le disque, l'autre mérite un point. On ne peut lancer le disque au-dessus de la tête de son adversaire.

Variation axée sur la coopération : Demandez à chaque équipe d'essayer de lancer/ d'attraper le disque trois fois, puis cinq, dix, etc.

Trouver le sac de fèves

Années scolaires visées : 1e à 3e

Matériel : Un sac de fèves

Nombre de participants : 3 ou plus

Préparation : Utilisez la salle de classe ou le terrain de jeux.

Un élève cache le sac de fèves pendant que les autres ne regardent pas. Ces derniers se déplacent pour trouver le sac et, quand ils l'aperçoivent, ils vont s'asseoir dans un endroit désigné. Le jeu se poursuit jusqu'à ce que tous les participants aient repéré le sac de fèves.

Golf au disque volant

Années scolaires visées : 4e et plus

Matériel : Disque volant et cibles (sacs de fèves, marqueurs souples ou aires désignées du terrain de jeux).

Nombre de participants : 2 et plus

Préparation : Les règles du golf, sauf que vous utilisez un disque volant. Les joueurs essaient de poser leur disque volant sur la cible en recourant au moins grand nombre de lancers possible.

Décidez que les « trous » seront des caractéristiques du terrain de jeux. Exemples : les poteaux des buts, ou les marques sur l'asphalte.

Suggestions :
- Constituez des équipes. Les membres d'une équipe lancent le disque à tour de rôle.

Changez de place!

Années scolaires visées : 1e à 4e

Matériel : Marqueurs (sacs de fèves, marqueurs souples ou gros crayons de craie)

Nombre de participants : 8 et plus

Préparation : Formez un cercle ou un carré et marquez quatre positions ou plus. Un participant occupe chaque position désignée, une personne se tient au centre du cercle ou du carré, et les autres participants s'alignent juste à l'extérieur du carré ou du cercle.

Quand la personne qui est au centre crie « Changez de place », tous les participants occupant les positions désignées, y compris la personne qui est au milieu, doivent changez de place. La personne du milieu essaie de voler une position. Le participant qui se retrouve sans position va se placer en queue de file, et la personne qui est en tête de file va se placer au milieu du cercle ou du carré.

Saut de ballon

Années scolaires visées : 3e à 5e

Matériel : Ballons éponges ou ballons de terrain de jeux et mur élevé (dans le gymnase de l'école ou le terrain de jeux).

Nombre de participants : 3-4 par groupe

Préparation : Les membres du groupe s'alignent en file face au mur. Les joueurs portent les numéros 1, 2, 3...

Le premier joueur de la file a le ballon et le lance par en-dessous sur le mur. Il doit ensuite sauter par-dessus le ballon quand celui-ci rebondit la première fois. Le deuxième joueur doit sauter par-dessus le ballon quand celui-ci fait le deuxième bond, et ainsi de suite jusqu'à ce que le dernier joueur de la file ait sauté ou que quelqu'un ait raté son tour. Le lanceur va se placer à la queue de la file, après avoir lancé le ballon.

Suggestions :
- Sautez des deux jambes, ou tournoyez avant de sauter.
- Faites des expériences avec des ballons de diverses tailles ou de divers genres.

Exercices contre résistance et d'assouplissement

Introduction

Les séances d'entraînement contre résistance qui sont supervisées, sécuritaires et adaptées à l'âge des élèves offrent de nombreux avantages aux enfants et aux jeunes.

L'entraînement contre résistance pour les enfants et les jeunes doit être soigneusement programmé, de manière à les aider à accroître leur force musculaire et leur endurance. Il repose surtout sur

- le recours à une résistance légère (tubes, poids corporel)
- un nombre de répétitions plus élevé
- des mouvements en douceur et contrôlés et
- l'application d'une bonne technique.

L'entraînement contre résistance qui comporte l'emploi de tubes élastiques est agréable, facile et peu coûteux. Il améliore la force et l'endurance musculaire, le bien-être physique et l'estime de soi, il prévient les blessures et aide aussi à renforcer les os.

Le présent guide vous montre comment :

- faire les exercices contre résistance et d'assouplissement avec des tubes élastiques et en utilisant le poids corporel;
- veiller à la sécurité des élèves quand ils font des exercices contre résistance et d'assouplissement;
- organiser divers circuits et constituer des groupes d'exercices.

Entraînement contre résistance – Conseils généraux

- **Instruction.** Demonstrate exercises to the class first, using controlled breathing and proper form.
- **Surveillance.** Reinforce safety and good technique.
- **Échauffement et récupération.** Begin each workout with five to 10 minutes of warm up activity – such as walking or jogging in place or jumping rope – to minimize injuries. End each workout with a cool-down, including some light stretching.
- **Sécurité.** Exercise in a safe area. Always check equipment for rips or tears in the tubes before use. Discard any damaged tubes.
- **Repos.** Rest at least one day after a strength training workout. Two or three sessions per week are plenty.
- **Évaluation.** As a class, fill out a chart listing the exercises and number of repetitions. Students can also track how they feel during the activity.
- **Intensité.** Add repetitions when students master proper form. Add intensity by increasing repetitions or doing the next level of an exercise.
- **Plaisir.** Vary the routine often and add music.
- **Douleur.** If it hurts do not do the exercise.

Exercices d'assouplissement – Conseils généraux

- Ne retenez pas votre souffle. Respirez avec aisance et détendez-vous.
- Soyez à l'écoute de votre corps. Concentrez-vous sur les muscles et les articulations que vous êtes en train d'étirer.
- Maintenez chaque position d'étirement pendant environ 30 secondes.
- Étirez le muscle et maintenez la position. La sensation d'étirement est censée s'atténuer légèrement à mesure que vous maintenez la position d'étirement. Si l'intensité de la sensation grandit ou que le mouvement devient douloureux, l'étirement est excessif.

Que sont les tubes élastiques?

Ce sont des tubes de caoutchouc d'une certaine longueur. Ils ne coûtent pas cher et sont faciles à utiliser et à transporter. Plus le tube est épais, plus la résistance est grande. On en désigne le degré de résistance par un code de couleurs. Afin d'accroître la résistance de votre tube, rapprochez vos mains l'une de l'autre sur le tube : de cette manière, il est plus difficile d'exécuter les mouvements.

La longueur de la plupart des tubes est environ trois fois plus grande pendant l'exercice. Si l'on étire un tube au-delà de cette limite, l'étirement devient plus problématique, et le tube risque de se rompre.

Consignes de sécurité : exercices avec tubes élastiques

- Tenez les poignets dans une position neutre; ne les pliez pas comme si vous disiez « Bonjour » ou « Au revoir ». Maintenez-les bien droits.
- Saisissez le tube entre le pouce et l'index de manière qu'il repose naturellement dans la paume (Voir l'illustration 1). Si vous le serrez trop, votre tension artérielle risque de monter. N'enroulez pas le tube autour de la main : il doit passer sur la paume de la main et dans l'espace entre le pouce et l'index. (Voir l'illustration 2.)

1

2

- Vérifiez la position du tube avant de commencer chaque exercice. Assurez-vous que toute la longueur du tube est légèrement tendue. Pendant tout le mouvement ou l'exercice, le tube doit toujours être tendu et il ne doit pas être lâche.
- Faites une série de 12 à 20 répétitions. Si vous pouvez en faire plus que 20, la résistance est trop faible, ou l'exercice n'est pas assez difficile. Afin d'accroître la résistance du tube, rapprochez vos mains l'une de l'autre, ou pliez le tube en deux, ou utilisez-en deux en même temps; cela rend l'exécution des mouvements plus difficile. Pour accroître la difficulté de l'exercice, passez au prochain niveau. Dans le cas des exercices n'exigeant aucun mouvement, maintenez la position pendant 30 à 90 secondes.
- Effectuez les mouvements en douceur (sans mouvement saccadé), et maîtrisez-les en tout temps.
- Respirez pendant tous les exercices.
- Évitez de tirer les tubes vers le visage.
- N'attachez jamais deux morceaux de caoutchouc ensemble.
- Si le tube est exposé longtemps au soleil, à une chaleur ou à un froid intense, à l'eau salée ou chlorée, sa durée de vie diminue.
- Si vous utilisez des tubes de latex, assurez-vous que les élèves n'ont pas d'allergie à ce produit ou qu'ils n'y sont pas sensibles. Il existe des tubes qui ne sont pas faits de latex.

Circuits d'entraînement contre résistance

- Passez d'une station à l'autre en vous reposant très peu entre les deux. Il faut de cinq à dix minutes pour faire un circuit. Faites les exercices dans l'ordre indiqué.
- Ne faites pas le même groupe d'exercices/circuit deux jours d'affilée, et n'exercez pas le même groupe de muscles deux jours de suite. On recommande de faire deux ou trois circuits par semaine.
- Choisissez de faire l'exercice en position assise ou debout, si les deux positions sont possibles.
- Faites les étirements correspondant à chaque exercice, à la fin du circuit.

Premier circuit – STIMULATION DE TOUT LE CORPS

Groupe de muscles	Exercices contre résistance
Poitrine	Développé pectoral
Dos	Tirer le câble de démarrage (Tondeuse)
Jambes	Accroupissement Extension des mollets
Région abdominale	Planche latérale
Équilibre	Se tenir sur une jambe

Deuxième circuit – STIMULATION DU HAUT DU CORPS

Groupe de muscles	Exercices contre résistance
Poitrine	Extension des bras
Dos	Ramer en position assise
Triceps	Extension des bras, les mains rapprochées
Biceps	Flexion des biceps
Épaules	Développé des épaules

Troisième circuit – STIMULATION DU BAS DU CORPS

Groupe de muscles	Sample Resistance Exercises
Jambes	Accroupissement sur une seule jambe Flexion des jambes avec fente Claquette de pointe de pied
Région abdominale	Planche frontale Superman
Équilibre	Se tenir sur une jambe

Exercices contre résistance — Poitrine

Développé des pectoraux

S'asseoir au bord d'une chaise ou par terre

Se tenir debout, les pieds écartés à la largeur des hanches et les genoux légèrement fléchis

- Placez le tube derrière le dos et sous les aisselles
- Saisissez le tube près des aisselles
- Tendez les bras lentement, directement vers l'avant
- Ne verrouillez pas les coudes
- Revenez en position de départ en contrôlant le mouvement

Rappelez-vous...

- Maintenez les omoplates détendues et bien ensemble, et rentrez les abdominaux
- Maintenez les poignets bien droits, en position neutre

Étirement correspondant : Étirement des pectoraux

Extension des bras (Pompes) Poitrine

Au sol – sur les genoux ou sur la pointe des orteils

- Tenez les mains à hauteur des épaules/aisselles (et non de la tête)
- Maintenez les mains écartées plus largement que les épaules (quand les coudes plient, il devrait y avoir un angle de 90 degrés à hauteur des coudes)
- Tenez les doigts dirigés vers l'avant
- Descendez le corps lentement jusqu'au sol; veillez à ce que l'angle formé par le bras et l'avant-bras ne soit pas inférieur à 90 degrés
- Remontez le corps lentement; arrêtez avant de verrouiller les coudes

Rappelez-vous...

- Maintenez les omoplates détendues et bien ensemble, et rentrez les abdominaux

Étirement correspondant : Étirement des pectoraux

Ramer en position assise

Dos

S'asseoir au bord d'une chaise ou par terre

- Placez le tube sous vos souliers (dans la rainure, là où se trouve la cambrure du soulier)
- Saisissez le tube près des pieds
- Ramenez les bras lentement vers l'arrière – les coudes doivent passer derrière le corps – serrez les omoplates bien fort
- Ne haussez pas les épaules
- Revenez en position de départ, dans un mouvement contrôlé, mais sans verrouiller les coudes

Rappelez-vous...

- Maintenez les omoplates détendues et bien ensemble, et rentrez les abdominaux
- Tenez les poignets bien droits, en position neutre

Tirer le câble de démarrage d'une tondeuse

Dos

Se tenir debout, les pieds écartés à la largeur des hanches et les genoux légèrement fléchis

- Faites un grand pas en avant avec le pied droit
- Placez le tube sous le pied droit
- Saisissez le tube de la main gauche et tenez-le près du genou
- Inclinez-vous vers l'avant en pliant le corps à hauteur des hanches
- Maintenez les épaules bien droites et carrées
- Ramenez lentement le bras vers l'arrière – les coudes doivent passer derrière le corps – serrez les omoplates bien fort
- Ne haussez pas les épaules
- Revenez en position de départ, dans un mouvement contrôlé, mais sans verrouiller les coudes
- Répétez l'exercice en plaçant le pied gauche en avant

Pour qu'il soit plus difficile de garder son équilibre, on peut écarter grandement les pieds (comme si l'on se tenait sur une planche) (cela est PLUS FACILE) ou les rapprocher l'un de l'autre (comme si l'on se tenait sur une corde raide) (cela est PLUS DIFFICILE)

Rappelez-vous...

- Maintenez les omoplates détendues et bien ensemble, et rentrez les abdominaux.
- Tenez les poignets bien droits, en positio neutre.

Extension des triceps

Triceps

S'asseoir au bord d'une chaise ou par terre
Se tenir debout, les pieds écartés à la largeur des hanches et les genoux légèrement fléchis

- Placez le tube par-dessus l'épaule gauche
- Saisissez le tube au milieu de la poitrine et le tenir là avec la main gauche
- Avec la main droite, saisissez le tube à la hauteur de la taille – le coude forme un angle de 90 degrés
- Tirez lentement vers le bas avec le bras droit, mais arrêtez le mouvement juste avant de verrouiller le coude
- Revenez en position de départ en contrôlant le mouvement
- Répétez l'exercice avec le bras gauche qui tire vers le bas

Rappelez-vous...

- Maintenez les omoplates détendues et bien ensemble, et rentrez les abdominaux
- Tenez les poignets bien droits, en position neutre

Étirement correspondant : Étirement des triceps

Extension des bras, mains rapprochées

Triceps

Au sol – sur les genoux ou la pointe des orteils

- Posez les mains au sol à la hauteur des épaules/aisselles (et non de la tête)
- Rapprochez les mains l'une de l'autre
- Descendez le corps lentement jusqu'au sol
- Ramenez lentement le corps en position de départ – arrêtez avant de verrouiller les coudes

Rappelez-vous...

- Maintenez les omoplates détendues et bien ensemble, et rentrez les abdominaux

Étirement correspondant : Étirement des triceps

Flexion des biceps

Biceps

Se tenir debout, les pieds écartés à la largeur des hanches et les genoux légèrement fléchis

- Pilez sur le tube avec le pied droit et saisissez-le de la main droite
- Veillez à ce que le coude et le bras restent bien collés au côté; ils ne doivent pas s'éloigner du corps pendant l'exercice
- La paume de la main est tournée vers vous en tout temps
- Pliez le coude et ramenez la main à la hauteur de l'épaule
- Revenez à la position de départ, dans un mouvement contrôlé; veillez à ce que le coude soit légèrement fléchi à la fin du mouvement
- Répétez l'exercice avec le bras gauche

Rappelez-vous...

- Maintenez les omoplates détendues et bien ensemble, et rentrez les abdominaux
- Tenez les poignets bien droits, en position neutre

Étirement correspondant : Étirement des biceps

Élévation latérale, bras tendus — Épaules

Se tenir debout, les pieds écartés à la largeur des hanches et les genoux légèrement fléchis

- Pilez sur le tube avec le pied droit et tenez-le de la main droite
- Tenez le coude légèrement fléchi
- Les jointures des doigts sont tournées vers l'extérieur
- Élevez lentement le bras droit, latéralement, jusqu'à la hauteur des épaules
- Revenez à la position de départ, dans un mouvement contrôlé
- Répétez l'exercice avec le bras gauche

Rappelez-vous...

- Maintenez les omoplates détendues et bien ensemble, et rentrez les abdominaux
- Tenez les poignets bien droits, en position neutre

Étirement correspondant : Étirement des épaules

Rotation vers l'extérieur — Épaules

Se tenir debout, les pieds écartés à la largeur des hanches et les genoux légèrement fléchis.

- Saisissez le tube et tenez-le à la hauteur de la taille avec la main gauche
- Avec la main droite, saisissez le tube à la hauteur de la taille (le bras et l'avant-bras forment un angle de 90 degrés
- Tenez le bras droit le long du corps; il ne doit pas s'éloigner du corps pendant l'exercice
- Faites lentement pivoter le bras droit vers l'extérieur
- Revenez à la position de départ, dans un mouvement contrôlé
- Répétez l'exercice avec le bras gauche

Rappelez-vous...

- Maintenez les omoplates détendues et bien ensemble, et rentrez les abdominaux
- Tenez les poignets bien droits, en position neutre

Étirement correspondant : Étirement des épaules

Développé au-dessus de la tête — Épaules

S'asseoir au bord d'une chaise ou par terre

- Pilez sur le tube avec le pied droit et tenez-le dans la main droite
- Au début, le bras et l'avant-bras forment un angle de 90 degrés, et la main droite est environ à la hauteur des oreilles
- Relevez l'avant-bras jusqu'à ce que le coude soit presque droit
- Revenez à la position de départ, dans un mouvement contrôlé
- Répétez l'exercice avec le bras gauche

Rappelez-vous...

- Maintenez les omoplates détendues et bien ensemble, et rentrez les abdominaux
- Tenez les poignets bien droits, en position neutre

Étirement correspondant : Étirement des épaules

Accroupissements Jambes

Se tenir debout, les pieds écartés à la largeur des hanches et les genoux légèrement fléchis

- Faites reposer le poids du corps sur les talons; aucun poids ne devrait reposer sur les orteils
- Abaissez le corps comme si vous vous asseyiez dans une chaise – les hanches reculent, et les genoux plient
- Assurez-vous que les genoux demeurent derrière les orteils – Ils ne doivent pas basculer vers l'avant
- Relevez-vous lentement jusqu'à ce que les genoux soient presque droits

Rappelez-vous...

- Maintenez les omoplates détendues et bien ensemble, et rentrez les abdominaux
- Tenez les poignets bien droits, en position neutre

Étirement correspondant : Étirement des quadriceps, des muscles fessiers et des muscles ischio-jambiers.

Écarts des jambes vers l'avant — Jambes

Se tenir debout, les pieds écartés à la largeur des hanches et les genoux légèrement fléchis

- Placez un pied en avant et l'autre en arrière. Placez-les comme si vous étiez sur une planche (plus l'écart est large, plus c'est facile) ou sur une corde raide (plus l'écart est étroit, plus c'est difficile)
- Soulevez le talon arrière et maintenez-le dans cette position
- Pointez toujours les orteils vers l'avant
- Abaissez le corps en pliant les genoux. Arrêtez la flexion quand le genou avant est fléchi à 90 degrés et veillez à ce qu'il ne dépasse pas le pied avant
- Répétez l'exercice avec la jambe opposé

Rappelez-vous...

- Maintenez les omoplates détendues et bien ensemble, et rentrez les abdominaux

Étirement correspondant : Étirement des quadriceps, des muscles fessiers, des muscles ischio-jambiers et des mollets

Extension des mollets

Jambes

Se tenir debout, les pieds écartés à la largeur des hanches et les genoux légèrement fléchis

- Élevez-vous lentement sur la pointe des pieds.
- Exercez une pression sur le gros orteil et l'intérieur du pied.
- Abaissez lentement les talons jusqu'à ce qu'ils soient presque au sol.

Rappelez-vous...

- Maintenez les omoplates détendues et bien ensemble, et rentrez les abdominaux

Étirement correspondant : Étirement des mollets

Claquettes de pointe de pied — Jambes

Se tenir debout, les pieds écartés à la largeur des hanches et les genoux légèrement fléchis

- Tenez-vous debout en plaçant le pied gauche en avant
- Déplacez votre poids sur le pied droit et placez les mains sur la cuisse droite
- Faites claquer sur le sol la pointe du pied gauche; le talon gauche est immobile pendant que le reste du pied tapote le sol
- Répétez l'exercice avec la jambe droite

Rappelez-vous...

- Maintenez les omoplates détendues et bien ensemble, et rentrez les abdominaux

Étirement correspondant : Étirement des mollets

Accroupissement sur une seule jambe

Jambes

Se tenir debout, les pieds écartés à la largeur des hanches et les genoux légèrement fléchis

- Tenez-vous sur une jambe, en pliant légèrement le genou
- Abaissez le corps comme si vous vous asseyiez dans une chaise – les hanches reculent, et les genoux plient
- Assurez-vous que le genou demeure derrière les orteils – Ils ne doivent pas basculer vers l'avant
- Relevez-vous lentement jusqu'à ce que le genou soit presque droit
- Répétez l'exercice avec l'autre jambe

Rappelez-vous...

- Maintenez les omoplates détendues et bien ensemble, et rentrez les abdominaux

Étirement correspondant : Étirement des quadriceps, des muscles fessiers des muscles ischio-jambiers et des muscles adducteurs de la hanche.

Planche latérale — Région abdominale

- Étendez-vous sur le côté
- Placez le coude directement sous l'épaule
- Placez l'autre main sur la hanche; les épaules doivent demeurer bien carrées, et vous ne devez pas rouler ou vous incliner vers l'avant

Niveau 1

- Pliez les genoux; assurez-vous que les mollets sont en arrière et que le corps ne s'appuie pas sur les cuisses
- Soulevez les hanches du sol

Niveau 2

- Redressez les jambes
- Soulevez les hanches du sol en prenant appui sur les pieds
- Tenez la position pendant 30 à 90 secondes
- Répétez l'exercice du côté opposé

Rappelez-vous...

- Maintenez les omoplates détendues et bien ensemble, et rentrez les abdominaux

Étirement correspondant : Étirement vers le haut ou torsion dorsale

Planche frontale Région abdominale

- Étendez-vous sur le ventre en prenant appui sur les avant-bras
- Placez les coudes directement sous les épaules

Niveau 1

- Soulevez les hanches du sol en prenant appui sur les genoux

Niveau 2

- Soulevez les hanches du sol en prenant appui sur les pieds

- Tenez la position pendant 30 à 90 secondes

Rappelez-vous...

- Maintenez les omoplates détendues et bien ensemble, et rentrez les abdominaux

Étirement correspondant : Étirement vers le haut ou torsion dorsale

Superman

Région abdominale

- Étendez-vous sur le ventre

Niveau 1

- Appuyez le front sur le dos de la main gauche (paume tournée vers le sol)
- Étendez le bras droit à un angle de 45 degrés et pointez le pouce vers le haut
- Soulevez le bras droit et la jambe gauche du sol; les hanches doivent rester au sol en tout temps
- Tenez la position pendant 30 à 90 secondes
- Répétez l'exercice du côté opposé (bras gauche, jambe droite)

Niveau 2

- Maintenez le front au sol
- Étendez les deux bras à un angle de 45 degrés par rapport aux épaules et pointez les pouces vers le haut
- Soulevez les bras et les jambes du sol; les hanches doivent rester au sol en tout temps
- Tenez la position pendant 30 à 90 secondes

Rappelez-vous...

- Maintenez les omoplates détendues et bien ensemble, et rentrez les abdominaux

Étirement correspondant : Étirement vers le haut ou torsion dorsale

Position assise en V Région abdominale

- Assoyez-vous bien droit
- Placez les mains derrière les genoux

Niveau 1
- Inclinez le torse vers l'arrière – vos pieds doivent demeurer au sol

Niveau 2
- Soulevez les pieds du sol

Niveau 3
- Lâchez les jambes

- Tenez la position pendant 30 à 90 secondes

Rappelez-vous...
- Maintenez les omoplates détendues et bien ensemble, et rentrez les abdominaux

Étirement correspondant : Étirement vers le haut ou torsion dorsale

Le pont — Région abdominale

- Étendez-vous sur le dos
- Maintenez les mains sur le sol et les pieds sous les genoux

Niveau 1

- Soulevez les hanches. Attention! N'exagérez pas ou ne poussez pas les hanches trop hautes

Niveau 2

- Soulevez les hanches. Attention! N'exagérez pas ou ne poussez pas les hanches trop hautes
- Étendez une jambe
- Répétez l'exercice avec l'autre jambe

- Tenez la position pendant 30 à 90 secondes.

Rappelez-vous...

- Maintenez les omoplates détendues et bien ensemble, et rentrez les abdominaux

Étirement correspondant : Étirement vers le haut ou torsion dorsale

Se tenir sur une seule jambe — Équilibre

- Tenez-vous sur une jambe et pliez le genou de manière que la cuisse soit devant le corps

Niveau 1
- Gardez les mains le long du corps

Niveau 2
- Maintenez les mains au niveau de la poitrine

Niveau 3
- Élevez les bras au-dessus de la tête

Niveau 4
- Fermez les yeux

Rappelez-vous...
- Maintenez les omoplates détendues et bien ensemble, et rentrez les abdominaux

Flexibility Exercises

Étirement des pectoraux

Se tenir debout, les pieds écartés à la largeur des hanches et les genoux légèrement fléchis

- Placez les mains dans le bas du dos
- Rentrez les abdominaux
- Serrez bien les omoplates
- Ouvrez la poitrine en rapprochant les coudes l'un de l'autre

---

Étirement des triceps

Se tenir debout, les pieds écartés à la largeur des hanches et les genoux légèrement fléchis

- Placez la main droite derrière le cou, le coude étant tourné vers le plafond
- Poussez sur le bras droit (à la hauteur du coude) avec la main gauche
- Répétez l'étirement avec l'autre bras

Étirement des biceps

Se tenir debout, les pieds écartés à la largeur des hanches et les genoux légèrement fléchis

- Tendez le bras droit devant le corps; la paume est tournée vers le haut
- Tirez les doigts de la main droite vers le bas avec la main gauche
- Répétez cet étirement avec l'autre bras

Étirement des épaules

Se tenir debout, les pieds écartés à la largeur des hanches et les genoux légèrement fléchis

- Placez le bras droit en travers du corps, la main droite reposant par-dessus l'épaule
- Poussez le bras droit (au-dessus du coude) avec la main gauche
- Répétez l'étirement avec l'autre bras

Étirement des quadriceps

Se tenir debout, les pieds écartés à la largeur des hanches et les genoux légèrement fléchis

- Tenez-vous sur une jambe
- Pliez l'autre genou et saisissez la chaussette, la cheville ou le soulier du pied correspondant
- Servez-vous de la main gauche pour le pied gauche, et de la main droite pour l'autre pied
- Tenez les genoux bien serrés ensemble
- Serrez les fesses et poussez les hanches vers l'avant
- Répétez l'étirement avec l'autre jambe

Étirement des muscles ischio-jambiers

Se tenir debout, les pieds écartés à la largeur des hanches et les genoux légèrement fléchis

- Tenez-vous debout, le pied gauche en avant et les orteils pointés vers le plafond. Tenez le genou correspondant légèrement fléchi
- Déplacez le poids du corps sur le pied droit et posez les mains sur la cuisse droite
- Pliez le genou droit et poussez les hanches vers le bas et l'arrière jusqu'à ce que vous sentiez un étirement dans la partie arrière de la cuisse gauche
- Tenez la tête baissée
- Répétez cet étirement de l'autre côté

Étirement des mollets

Se tenir debout, les pieds écartés à la largeur des hanches et les genoux légèrement fléchis

- Tenez-vous debout, un pied en avant et l'autre vers l'arrière. Vous pouvez vous placer les pieds comme si vous étiez sur une planche (pieds écartés/mouvement plus facile) ou sur une corde raide (pieds rapprochés/mouvement plus difficile)
- Le talon arrière reste bien au sol, et les orteils pointent vers l'avant
- Inclinez-vous légèrement vers l'avant; le genou avant ne doit pas dépasser les orteils
- Répétez cet étirement de l'autre côté

Étirement des muscles adducteurs de la hanche

Au sol

- Assoyez-vous en collant ensemble la semelle des pieds
- Placez les mains autour des chevilles
- Inclinez-vous lentement vers l'avant et exercez une pression sur l'intérieur des cuisses avec les coudes

Étirement des muscles fessiers

Au sol

- Assoyez-vous par terre, la jambe gauche étant tendue complètement vers l'avant
- Passez la jambe droite par-dessus la jambe gauche
- Tentez de tirer le genou droit dans la poitrine

Option

- Fléchissez le genou gauche et tirez le talon gauche vers la hanche droite
- Répétez cet étirement du côté opposé

Étirement vers le haut

Au sol

- Étendez-vous sur le dos
- Placez les deux mains au-dessus de la tête, les bras tendus bien droits
- Pliez un genou; maintenez le pied correspondant au sol
- Tendez les bras autant que vous le pouvez (comme si l'on vous tirait dans les deux directions)
- Répétez cet étirement en fléchissant le genou opposé

Torsion dorsale

Au sol

- Étendez-vous sur le dos, les genoux pliés et les pieds bien à plat au sol
- Laissez tomber les genoux du côté droit et tendez le bras gauche (la paume vers le haut)
- Tournez le visage du côté opposé à la main gauche

Option

- Ramenez la jambe du dessus vers le sol
- Répétez cet étirement du côté opposé

Glossaire

Écoles en santé *en mouvement*

Planification

Activités spécialess 4
Installations communautaires..... 4
Introduction : initiative « en mouvement » 4
Période en mouvement 4
Sessions de perfectionnement professionnel 4

Écoles en santé *en mouvement*

Activités

Pause active..... 5
Journées d'activité/Excursions 5
Semaines d'activité..... 5
Défi Transport 6
Soirées d'activités pour les familles 6
Club santé..... 6
Équipes/maisons intramurales..... 6
Programme de leadership..... 6
Gymnase libre / Activités intramurales.. 6
Vitrine d'activités physiques 7
Journal des activités physiques..... 7
Marches à l'école 7
Cartes d'emprunt du matériel de sport ... 7
Marcher au lieu de prendre l'autobus ... 7

Écoles en santé *en mouvement*

Pauses-activités

Bouger quand une polka joue 8
Exercices aérobiques avec une chaise ... 8
Dés de la condition physique..... 8
Arrêter et bouger..... 8
Relais des sacs de fèves 9
100 par jour 9
Ballon silencieux 9

Se mettre « en mouvement » dans la salle de classe

Liens avec le programme d'études

Théâtre des habitudes quotidiennes 11
Jeu du cœur brisé 10
Attirail du fumeur.....10
Jouer les rôles d'une histoire.....12
Dés de la condition physique 14
Exercices d'épellation 14
Rédiger des directives 12
Habitats 12
Projet Nature sauvage.....12
Structures scientifiques.....13
Système solaire 11
Mathématiques en équipe.....14
Multiplication des sauts étoile 10
Relais mathématique 11

Utilisation de la boîte aux activités du programme Écoles en santé – *en mouvement*

Jeux et activités

Balle au camp 19
Le chat « à 10 secondes » 28
Cinq passes..... 20
Le chat « Je te tiens! »..... 29
Jeu de ligne 26
Ballon gagnant 33
Hockey-araignée..... 28
Boule de cristal 32
Ultime..... 27
Disque volant chasseur 25

Ballon au but 22
Dessiner une image 24
Fabricant de jouets 35
Relais des chariots 35
Course de relais aux rebuts 33
Concours-relais d'épellation 35
Relais dessus-dessous 29
Chasse au drapeau/au trésor 23
Seau à trois ballons 20
Poursuite des bourdons 34
Ramassage des 52 cartes à jouer 34
Hommes volants (Flying Dutchmen) ... 21
Ballon rapide (« Speedball ») 36
Naufrage 26
Se lever debout 21
Ballon monstre 31
Tirer dans le trou 27
Ballon chasse-nom 24
Animaux au zoo 19
Football au drapeau 30
Fermiers et chevaux 32
Jeu d'hygiène 30
Défi (« Guts ») 22
Trouver le sac de fèves 31
Golf au disque volant 35
Changez de place! 25
Saut de ballon 23

Utilisation de la boîte aux activités du programme Écoles en santé – *en mouvement*

Exercices contre résistance et d'assouplissement

Développé des pectoraux 47
Extension des bras 53
Ramer en position assise 41
Tirer le câble de démarrage d'une tondeuse 49
Extension des triceps 57
Extension des bras, mains rapprochées .. 44
Flexion des biceps 51
Élévation latérale, bras tendus 52
Rotation vers l'extérieur 46
Développé au-dessus de la tête 50
Accroupissements 42
Écarts des jambes vers l'avant 43
Extension des mollets 46
Claquettes de pointe de pied 48
Accroupissement sur une seule jambe 55
Planche latérale 61
Planche frontale 58
Superman 60
Position assise en V 54
Le pont 45
Se tenir sur une seule jambe 59

Utilisation de la boîte aux activités du programme Écoles en santé – *en mouvement*

Exercices d'étirements

Étirement des pectoraux 65
Étirement des triceps 63
Étirement des biceps 65
Étirement des épaules 62
Étirement des quadriceps 66
Étirement des muscles ischio-jambiers .. 64
Étirement des mollets 64
Étirement des muscles adducteurs de la hanche 66
Étirement des muscles fessiers 63
Étirement vers le haut 67
Torsion dorsale 62

Manitoba *en mouvement*

2e étage, 300, rue Carlton
Winnipeg (Manitoba) R3B 3M9
Téléphone : 1-866-788-3648
Télécopieur : 204-948-2366
Courriel : inmotion@gov.mb.ca
www.manitobainmotion.ca